

すくすくひろばの催し

◆フリーマーケット

📅11月27日(日)午前10時～午後0時30分(雨天決行)

📦下足入れ、持ち帰り用袋

📍当日会場へ

※出店者の募集は終了しています。

◆クリスマスコンサート

📅12月3日(土)午前11時～11時30分

👤年少までのお子さんと保護者70組

📍当日会場へ(先着制)

◆クリスマスグッズ制作

📅12月6日(火)・7日(水)午前10時～11時15分、午後1時30分～2時45分

📍当日会場へ

※数に限りがあります。

◆クリスマス集会

📅12月8日(木)・9日(金)午前11時30分～正午、午後3時～3時30分

📍当日会場へ

◆ベビーマッサージ

📅12月16日(金)①午前10時30分～正午、②午後1時30分～3時

👤初めて受講する市内の①5～8カ月のお子さんと母親、②4カ月までのお子さんと母親各25組

📍12月2日(金)午前10時から直接または電話で同ひろば☎45-7710へ(先着制)

📞同ひろば☎45-7710

全国中学生人権作文コンテスト 東京都大会表彰式

📞手話

📍東京法務局・東京都人権擁護委員連合会

📅11月27日(日)午後1時～3時30分(正午開場)

📍所大田区民プラザ(大田区下丸子3-1-3)

📍当日会場へ

📞同局人権擁護部☎03-5213-1366

誕生学のお話

📍井の頭地区住民協議会

📅12月3日(土)午前10時30分～正午(10時15分から受付)

👤小学生と親20組(高学年はお子さんのみの参加可)

📍所井の頭コミュニティセンター新館

📞講(公社)誕生学協会認定誕生学アドバイザーの鈴木美奈さん

📍📍同センター☎44-7321へ(先着制)

家庭教育学級

📍市教育委員会、①三小、同校PTA、②六小、同校PTA

📅①体験型講演会「文字が変われば行動も変わる！筆跡で見守る子どもの成長」＝12月8日(休)午前10時～正午(9時30分から受付)、②講演会「子どもの自己肯定感ってどうすれば高められるの？」＝12月14日(水)午前10時～11時30分(9時30分から受付)

📍所①三小、②六小

📞講①筆跡カウンセラーの柳澤由伽理さん、②六小校長の山口菜穂子さん

📦物室内履き、下足入れ、筆記用具(①下敷きまたはバインダー)

📍📍生涯学習課☎内線3316へ

東児童館フリーマーケット出店者

出店物は子育てに関する物(業者の出店不可)。

📍同館母親クラブわっしょい

📅12月9日(金)午前10時～正午(雨天決行)

👤事前ミーティング(12月2日(金)午後1時～2時)に参加し、準備・運営・片付けのいずれかに協力できるグループ10店舗(1区画1坪)

📍所同館

📞¥500円(1区画分)

📍📍同11月30日(水)までに代表者の必要事項(7面参照)・販売予定品を直接または電話で同館☎44-2150へ(11月27日(日)を除く。先着制)

あそびとおしゃべりの会(12月)

📍📍所井の頭コミュニティセンター・大沢コミュニティセンター＝14日、井口コミュニティセンター＝14・28日、新川中原コミュニティセンター＝21日、いずれも水曜日午前10時30分～正午

👤年少までのお子さんと保護者

📍当日会場へ

📞同すくすくひろば☎45-7710

シルバー人材センター補習教室 3学期(1～3月)

📅①月・水・土・日曜日、②水・土曜日、③月・水・木・土・日曜日(①②1回60分、③1回80分、全10回)

👤①小学3～6年生(国語・算数)、②小学5・6年生(英語)、③中学1～3年生(国語・数学・英語)

📍所同センター

📞¥①②11,500円、③13,800円(1科目10回分)

※複数科目受講可。初日体験受講可。

📍📍同11月21日(月)～12月6日(火)の平日午前9時～午後4時に受講料を同センター☎48-6721へ



骨折するリスク(FRAX)を 調べてみませんか？

これから10年以内に骨折するリスク(危険度)をいくつかの質問で計算します。

📅12月19日(月)午後1時30分～3時10分(1時15分から受付)

👤50～74歳の市民40人

📍所総合保健センター

📞講品沢整形外科院長の品沢聡さん、管理栄養士の鈴木明子さん

📦物筆記用具、飲み物、動きやすい服装

📍📍同11月21日(月)午前9時～28日(月)午後5時に直接または電話、ファクスで同センター☎46-3254・FAX46-4827へ(申込多数の場合は抽選。当選者のみ12月5日(月)までに通知)



シンポジウム

「はけの新時代―国分寺崖線の記憶の継承と地域連携のこれから」

📍三鷹経済大学地域連携センター

📅11月25日(金)午後3時30分～5時45分(3時開場)

👤250人

📍所東京経済大学国分寺キャンパス(国分寺市南町1-7-34)

📍当日会場へ(先着制)

📞はけの学校☎042-385-7025

ハンドベル演奏会2016

星に願いをキャンペーン

📍三鷹商工会商業部会第3ブロック

📅①11月26日(土)、②12月3日(土)、③4日(日)、④11日(日)、⑤⑥17日(土)、⑦18日(日)、いずれも午後3時30分～4時・4時30分～5時(⑤は4時30分～5時のみ)

📍所①⑥名取屋(下連雀3-32-3)、②長久鯨・鉄輪苑前(下連雀9-5-1)、③虎坊前(上連雀2-3-5)、④⑤三鷹コラル(下連雀3-35-1)、⑦関口十一畳店(上連雀2-2-6)

📍当日会場へ

📞同会☎49-3111

第38回福祉バザー

模擬店、ふるしき市、大工体験、建舞実演など。

📍同バザー実行委員会

📅11月27日(日)午前10時～午後2時(小雨決行)

📍所市役所中庭

📍当日会場へ

📞同三鷹市社会福祉協議会☎76-1271

三鷹市民と東京大学三鷹国際学生 宿舎生との集い

📍同大学教養学部、(公財)三鷹国際交流協会

📅12月3日(土)①講演「首都直下地震の課題と備え」＝午前11時～午後0時30分、②懇親パーティー＝午後1時～3時

📍所同大学三鷹国際学生宿舍共用棟ホール(新川6-22-20)

📞講①同大学地震研究所副所長で教授の古村孝志さん

📍当日会場へ

📞同大学学生支援課☎03-5454-6077、市企画経営課☎内線2115

男性介護者交流会「俺たちの本音 トークー自分の介護についてみ んなと話そう」

📅12月3日(土)午後1時～3時

👤市内の男性介護者、男性介護経験者

📍所福祉会館

📍📍同12月2日(金)までに三鷹市社会福祉協議会☎79-3505へ

生活用品活用市(12月)

📍三鷹市消費者活動センター運営協議会

📅6、13日の火曜日午前10時～午後2時

📍所消費者活動センター

📍当日会場へ

📞同センター☎43-7874

介護者ひろば どんぐり山

📅12月6日(火)午後1時30分～3時30分

👤介護者、介護経験者

📍所特別養護老人ホームどんぐり山(大沢4-8-8)

📍当日会場へ

📞同三鷹市社会福祉協議会☎79-3505

冬のコンサート

混声合唱、女声合唱グループのコンサート。

📍三鷹駅周辺住民協議会

📅12月11日(日)午後2時から(1時30分開場)

👤100人

📍所三鷹駅前コミュニティセンター

📍当日会場へ(先着制)

📞同センター☎71-0025

にしみたか学園

開園10周年記念式典を 開催しました

📞指導課☎内線3242

10月26日、二中で、にしみたか学園10周年記念式典を開催しました(写真)。

にしみたか学園は、三鷹市初のコミュニティ・スクールを基盤とした小・中一貫教育校として平成18年4月に開園し、保護者や地域のみなさんとともに、より良い学園・学校づくりを進めてきました。式典には、二小、井口小の6年生と二中の3年生が一堂に会し、多くのご来賓のみなさんを迎え、盛大に行われました。

第1部の記念式典では、にしみたか学園「10年そして未来へ」と題して、卒業生や元コミュニティ・スクール委員のインタビューを交えながら、10年間の軌跡を振り返り、第2部では、日本大学文理学部教育学科教授の佐藤晴雄さんを講師にお招きし「学校と地域でつくる学校の未来」と題した講演会を実施しました。



インフルエンザについて

今年も暮れから2月にかけて、インフルエンザの流行が予想されます。例年の流行では、季節型のA型が約9割、B型が約1割で、全国的にはおよそ160万人以上の方が発病しています。

主な症状は高熱、咽頭痛、頭痛、鼻汁、咳(せき)などで、重症化すると肺炎などを併発します。感染経路は飛沫感染および飛沫核感染、空気感染で、感染の予防は大変困難です。

予防で重要なことは体調の管理と、手指の手洗いなどに加えて、ワクチン接種により免疫を獲得することが最も有効と思われます。ただし、ワクチンは重症化は防ぎますがウイルスの侵入を防ぐのは困難です。

うがいについては、ウイルスを除去する効果はありませんが、喉の粘膜を潤して感染しにくくする利点があります。また、乾燥でウイルスが活性化するため、加湿器などで湿度を保つことも有効です。

◆予防のためには

・外出後の手洗いは石けんで十分に
・速乾性アルコール消毒剤も有効
・加湿器などで湿度の保持を
・十分な休養と栄養の管理を
・人混みへの不要な外出を避ける
・重症化を防ぐワクチンの接種を

◆治療については

インフルエンザウイルスの増殖を抑えるタミフル(内服薬)、リレンザ、イナビル(吸入薬、ラビアクタ(点滴注射)などの抗インフルエンザ薬が使われています。なお最近のワクチンには、季節型のA型およびB型2種に加えて、新型に対応する4種類が含まれています。

治療により早ければ1～2日で熱が下がりますが、下熱しても数日間は外出を避けてください。

◆感染を拡大させないためには

・マスクの着用、咳やくしゃみは口を覆って
・治療で下熱した後も数日間は安静に

📞同三鷹市医師会☎47-21155